LAS EMOCIONES

COMPRENDERLAS PARA VIVIR MEJOR

ÍNDICE

¿Qué son las emociones? 4

¿Cuáles son las emociones básicas? 5

¿Cómo podemos aprender a regular nuestras emociones? 6

¿Por qué es necesaria la educación emocional en la familia y en la escuela? 7

¿Es posible enseñar a los niños a controlar sus emociones? 7

¿Cómo se puede desarrollar la educación emocional en los niños? 8

Identificar las emociones 9

Comprender las emociones 11

Expresar las emociones 14

Controlar las emociones 16

Manejar la tristeza 19

Manejar la alegría 20

Manejar el miedo 20

Manejar el enfado 21

Jugando con las emociones: “El Bosque Encantado” 22

¿Qué son las emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones...

- **Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.**
- **Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.**
- **No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.**
- **Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.**

¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
SORPRESA Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
AVERSIÓN Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
IRA Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
ALEGRÍA Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
TRISTEZA Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional aporta un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Sería el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

1. PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES. Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

2. ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL. Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

3. COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES. Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

4. REGULACIÓN EMOCIONAL. Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

¿Por qué es necesaria la educación emocional en la familia y en la escuela?

El estudio de las emociones ha adquirido un importante desarrollo tanto en el ámbito de la psicología como en el educativo; hasta tal punto esto es una realidad que, en los Estados Unidos se ha propuesto como objetivo educativo indispensable el aprendizaje de habilidades emocionales que aseguren un desarrollo saludable en la adolescencia. Dichos programas, con una importante trayectoria, han conseguido resultados prometedores en aspectos tan importantes como la reducción del consumo de sustancias adictivas, el descenso de comportamientos agresivos en clase, menor consumo de alcohol y tabaco, y menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales.

¿Es posible enseñar a los niños a regular sus emociones?

La mayor parte de las conductas se aprenden, sobre todo de los padres, de los profesores y de las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño aprenda a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que los padres y profesores cuenten con la suficiente información como para poder regular y controlar sus estados emocionales y facilitar que los niños los aprendan y desarrollen.

¿Cómo se puede desarrollar la educación emocional en los niños?

Antes de comenzar a desarrollar estrategias de aprendizaje de las diferentes habilidades emocionales es necesario destacar algunos aspectos generales que resultan de vital importancia en el aprendizaje emocional:

- Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y expresar nuestras emociones.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Elegimos qué hacer con el enfado o con la pena, podemos gritar y golpear cosas o buscar otras formas de descargar el enfado que no nos dañen ni a nosotros ni a los demás.

- Aclarar que no podemos evitar las emociones. A veces, ante emociones que nos producen malestar como el enfado, el miedo o la tristeza, intentamos hacer cualquier cosa para dejar de sentirlas. Incluso los adultos lo hacen. ¡Sin embargo, esto no funciona!

- Todos tenemos derecho a todos nuestros sentimientos, incluso los de temor.

Identificar las emociones

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

Algunos ejemplos de actividades:

* Adivina... adivinanza

Me pongo muy cuando se cumplen mis

Me cuando tratan mal a mis

Cuando alguien se de mí me siento

* Adivina... adivinanza

¿Cómo se sienten?

* Imagina que...

Te has tropezado con un objeto y al mirarlo te das cuenta de que se trata de un espejo mágico. Cada vez que lo miras aparece un anciano con una expresión diferente. ¿Sabrías decir a qué emoción corresponde cada rostro?

Alegría

Enfado

Sorpresa

Miedo

Tristeza

Comprender las emociones

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Algunos ejemplos de actividades para facilitar al niño la comprensión de dicha asociación son:

Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Alegría

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

Enfado

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

* Pequeñas historias

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo

✱ ¿Cómo te sentirías si...?

...un compañero de tu clase te dice “tú no puedes jugar”.

...un amigo te dice que empujes a otro.

...un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.

...un conocido te dice que te burles de otro.

✱ Señala la palabra que corresponde

Alegría

Enfado

Tristeza

Miedo

Describe:

Me siento alegre cuando....

Expresar las emociones

Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Pero ¿cómo podemos enseñarles a hablar de sus sentimientos con los demás? ... podemos ofrecerles algunas pistas:

¿Cómo puedes hablar de tus sentimientos con los demás?

Dile cómo te sientes y por qué:

1. Dos amigos te dan de lado, no dejándote que juegues con ellos ni que participes en sus conversaciones. ¿Qué les dirías?

"Cuando intento jugar con vosotros os vais corriendo a otro sitio... y yo me siento triste y solo... me gustaría que jugásemos juntos como antes"

2. Discutes con un compañero porque no te devuelve los cromos que le prestaste. ¿Qué le dirías?

"Te he prestado los cromos repetidos para que los veas y ahora no me los quieres dar... y a mí eso no me gusta, me enfada, porque creo que te los vas a quedar... así que, por favor, quiero que me los devuelvas"

3. Tu hermano te ha ayudado a hacer los deberes de matemáticas. ¿Qué le dirías?

"Estoy muy contento porque me has explicado los problemas y así he aprendido a hacerlos... me ha gustado mucho que me ayudases"

Controlar las emociones

Es importante que los niños aprendan una serie de habilidades que les permitan regular y controlar sus emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, pueden desarrollarse diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado:

1. Desarrollar actividades alternativas. Hay muchas cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa, lo importante es determinar cuáles de ellas son las adecuadas para cada niño y para cada situación.

Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero
- escuchar música
- leer
- jugar
- hablar con tus amigos
- imaginarte que estás en otro lugar
- ver la TV
- recordar la letra de una canción

2. Técnica del semáforo. Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

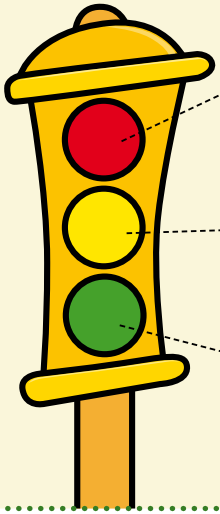
El semáforo de las emociones:

ROJO: PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patalear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

AMARILLO: PENSAR. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

VERDE: SOLUCIONARLO. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



Luz Roja:
ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Luz Amarilla:
PIENSA soluciones y sus consecuencias.

Luz Verde:
ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

3. Habilidad para estar abierto a los estados emocionales y los pensamientos negativos. El objetivo es desdramatizar las situaciones que suelen provocar reacciones negativas. Para ello, podemos poner en práctica con el niño las siguientes actividades:

* El "Rap" del optimista

A veces me equivoco... ***Y no pasa nada***

Me ensucio las dos manos... ***Y no pasa nada***

Se ríen porque lloro...***Y no pasa nada***

Me dicen que soy soso ... ***Y no pasa nada***

Me llaman la atención... ***Y no pasa nada***

Me pongo colorado... ***Y no pasa nada***

¿Te animas a añadir tu propia estrofa a este rap?

* ¿Qué harías si...?

El objetivo es aprender a solucionar situaciones que se puedan provocar por la presión del grupo y aprender a regular las emociones ante los conflictos.

¿Qué harías si...?

- Un compañero de clase te dice "tú no puedes jugar".
- Un compañero te dice que empujes a otro.
- Un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.
- Un compañero te dice que te burles de otro.

Manejar la tristeza

Anímale a:

- **Dibujar lo que siente. Puede dibujar, pintar, hacer un collage, escribir, etc.** Es importante que el niño exprese su tristeza de alguna manera. Esto le ayudará a sentirse mejor.
- **Hablar con vosotros, con sus abuelos, amigos o compañeros.** Es necesario que comprenda que no debe tener miedo a contar cómo se siente y a comentar a los demás cómo le pueden ayudar.
- **Hacer una lista de las cosas buenas que tiene.** Le ayudará a ver todo lo bueno que tiene a su alrededor.

* La lista de las cosas buenas de tu vida

A veces nos olvidamos de la cosas buenas de la vida. ¡Pero hay muchas! Escribe las tuyas (p.ej. Mi amigo Alberto...)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Manejar la alegría

Anímale a:

- **Contagiar su alegría.** Los días que se sienta con ganas de reír, saltar y gritar comparta su alegría con los demás, se sentirá aún mejor y ayudará a que las personas de su alrededor también se sientan bien.
- **Escribir cómo se siente** en ese momento y a que lo conserve. Quizá le ayude leerlo en otros momentos cuando se encuentre triste o sin ganas de nada.
- **Sacarse una foto divertida.** Guárdala, también le ayudará mirarla en los momentos malos.

Manejar el miedo

Anímale a:

- **Dibujar sus miedos.** Si tiene miedo de los monstruos o a un animal que dibuje uno y que se haga su amigo. Si tiene miedo a las tormentas que escriba un cuento sobre los rayos y los truenos.
- **Aceptar su miedo.** Tiene derecho a sentir miedo, todos somos valientes para algunas cosas y, al mismo tiempo, tenemos miedo a algo.
- **Divertirse con su miedo.** Si le asusta la oscuridad, puede usar una linterna y convertirse en un intrépido explorador de la selva. Si lo que le da miedo es la sangre, puede imaginarse cosas que sean de su mismo color pero que le gusten como tomates, globos, etc.
- **Intentar que el miedo sea más pequeño.** Da igual a lo que tenga miedo, ya sea algo real o imaginario... puedes decirle "Hay mucha más gente que también ha tenido miedo a... y se han dado cuenta de que no pasa nada. Seguro que tú también serás capaz de hacerlo".
- **Hablar sobre ello.** Es importante que no lo mantenga en secreto. Si el miedo es muy grande y le hace pasarlo muy mal que lo comente con vosotros. Así podréis ayudarle a comprender lo que está pasando.

Manejar el enfado

Anímale a:

- **Saber el motivo real de su enfado.** No siempre es fácil saber porque estamos enfadados, a veces la tomamos con nuestro hermano pequeño cuando con quien realmente estamos enfados es con el compañero que nos fastidió en el recreo. Es necesario conocer las causas que originan el enfado para buscar una solución.
- **Pararse a pensar antes de actuar.** Stop el semáforo está en rojo, esperar y contar hasta 10 le ayudará a no descargar su rabia y a pensar qué es lo mejor que puede decir o hacer.
- **Hablar con la persona que le ha molestado.** Es importante que comente con la persona qué le ha hecho enfadar, cómo se siente y qué necesita. Eso sí, sin gritarle ni insultarle.
- **Respirar tranquilamente** e imaginarse que está en un lugar que le guste mucho (playa, campo, en una nube, etc.), cualquier lugar sirve.
- **Descargar su rabia.** Si el enfado es muy grande, puede golpear un almohadón o almohada hasta que su furia se haga más pequeña.
- **Buscar ayuda en los adultos** para solucionar la situación.

Jugando con las emociones: "El Bosque Encantado"

Para que resulte más fácil poner en práctica las pautas que te hemos ofrecido en esta guía, te proponemos utilizar el Cd de "El Bosque Encantado". Es un juego para niños con edades comprendidas entre 7 y 9 años. Su finalidad es dotar de las estrategias de control emocional que puedan convertirse en elementos protectores de comportamientos de riesgo en el futuro (consumo de tabaco y alcohol, comportamientos disruptivos y agresivos).

"El Bosque Encantado" es una aventura a través de la cual los niños adquirirán, de forma lúdica, conocimientos básicos sobre las emociones: cuáles son, cómo funcionan y cómo se pueden controlar. El juego se desarrolla en un entorno imaginario, un bosque encantado, donde existen lugares y habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes, trolls, castillos abandonados y lagos misteriosos. En el juego se han incluido ejercicios de modelado de expresión emocional, pruebas para generar estados emocionales positivos, pruebas de exposición a estados emocionales negativos, pautas de regulación, etc.

El Bosque Encantado
aecc

Asociación Española Contra el Cáncer
Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid
Tel.: 91 319 41 38 Fax: 91 319 09 66

Financiado por:

HAZTESOCIO 902 886 226
www.todocancer.org